Auteur
Inge Baeten, stafmedewerker VAD
Ilse Bernaert, stafmedewerker VAD
Nina De Paepe, stafmedewerker VAD
Kathleen Raskin, stafmedewerker VAD

Illustraties
Bralt Hanicart

Druk
Contrapunt, Leuven

Verantwoordelijke uitgever
Frieda Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Wettelijk depotnummer D/2011/6030/1
© 2011

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van VAD.
Hoewel aan deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden noch de auteurs, noch VAD, noch de uitgeverij aansprakelijkheid voor eventuele (druk)fouten en onvolkomenheden.

‘Alcohol & cannabis… zonder boe of bah’

Inleiding

‘Alcohol en cannabis… zonder boe of bah’ is een pakket ontwikkeld om alcohol en cannabis bespreekbaar te maken met jongeren met een verstandelijke beperking.
Het pakket bevat twee brochures ‘Alcohol… zonder boe of bah’ en ‘Hasj & wiet… zonder boe of bah’[1], een beeldenmethodiek en twee begeleidende fiches. De fiches bieden u, als begeleider, de nodige ondersteuning en achtergrondinformatie om met de brochures en het beeldmateriaal aan de slag te gaan.

Hoewel het pakket uitgewerkt is op maat van jongeren met een verstandelijke beperking, is het, mits enige creativiteit, ook bruikbaar in het werken met volwassenen met een verstandelijke beperking.

1. Waarom?
De adolescentie is de periode bij uitstek waarin jongeren zelf of via hun vrienden, familie of media ervaring opdoen met alcohol en andere drugs. Alcohol blijft de nummer één: 75,4% van de leerlingen in het secundair onderwijs dronk ooit alcohol (VAD, 2010). Wat andere drugs betreft, gaat het in hoofdzaak over cannabis: 19% van de 12-18-jarigen gebruikte ooit cannabis. Het gebruik van andere illegale drugs dan cannabis is bij jongeren van 12-18 jaar eerder een marginaal gegeven. Ter illustratie: 3,2% van de 12-18-jarigen heeft ooit XTC gebruikt (VAD, 2010).
De motieven om te drinken of te blowen, situeren zich vaak in de sociale context: voor de gezelligheid met vrienden, om erbij te horen …
Deze ‘sociaal gekleurde’ motieven spelen bij jongeren met een verstandelijke beperking vaak nog sterker: alcohol drinken wordt door deze jongeren ervaren als een manier om deel uit te maken van een groep, remmingen te doorbreken en nieuwe vrienden te maken. Vanuit de beleving dat zij beperkter zijn in hun sociale vaardigheden, minder geaccepteerd of soms afgewezen worden door leeftijdsgenoten, kan alcohol drinken een middel worden voor sociale acceptatie. Ook zorgen eigenschappen zoals beperkte sociale en communicatieve vaardigheden en assertiviteit ervoor dat deze jongeren moeilijker ‘neen’ zeggen wanneer hen alcohol of andere drugs worden aangeboden. Bovendien zijn jongeren met een verstandelijke beperking vaak minder op de hoogte van de effecten en de risico’s van alcohol- of ander druggebruik. Veelal missen ze de vaardigheden om de risico’s in te zien en op een adequate wijze met risico- of probleemsituaties om te gaan.
Dit alles draagt bij tot een verhoogde kwetsbaarheid van deze jongeren voor alcohol- of andere drugproblemen.

Bewustmaking en sensibiliseren van de jongeren met een verstandelijke beperking is dan ook essentieel. Maar er is meer nodig: preventie van alcohol- en andere drugproblemen betekent ook het optreden bij (het vermoeden van) grensoverschrijdend gedrag m.b.t. alcohol en andere drugs en het ondersteunen van jongeren met problemen.
Alcohol en andere drugs hebben een impact op het functioneren van de jongere en houden risico’s in voor de gezondheid, het welzijn en de veiligheid van de jongere en zijn omgeving. Effectieve preventie vereist dan ook een beleidsmatige aanpak met een werking op verschillende niveaus: regelgeving, begeleiding, educatie & structurele maatregelen. Het concept van een ‘drugbeleid’ biedt organisaties (scholen, BJZ, jeugdbewegingen …) een concreet handvat voor het effectief,

[1] Deze brochures zijn gebaseerd op de folders ‘Alcohol zonder flauwekul’ en ‘Hasj en wiet zonder flauwekul’ van het Trimbos-instituut (Nederland).

beleidsmatig werken rond alcohol en andere drugs. Meer info: www.vad.be

2. Doelstelling

Het pakket 'Alcohol en cannabis… zonder boe of bah' maakt jongeren met een verstandelijke beperking bewust van de effecten, risico's en gevolgen van het gebruik van alcohol en cannabis. Het pakket wil deze jongeren aanmoedigen om (nog) niet te gebruiken. Cannabis- maar ook alcoholgebruik mag nooit de norm zijn. Er zijn diverse situaties en factoren, waaronder leeftijd en specifieke kwetsbaarheid van jongeren, waarin niet-gebruik de enige veilige en gezonde keuze is.

3. Doelgroep

Jongeren met een verstandelijke beperking.

4. Het materiaal

'Alcohol of cannabis… zonder boe of bah' kan individueel of in groep (bijvoorbeeld klas, leefgroep) gebruikt worden. Voor het individueel gesprek kunnen de brochure(s) gebruikt worden. Voor een groepswerking vormt de combinatie van de brochure(s) met de beeldenmethodiek een meerwaarde. Voor het leesgemak gebruiken we in deze fiches telkens de meervoudsvorm wanneer we het over de beeldenmethodiek (en de toepassing ervan) hebben. Maar u kunt het pakket uiteraard ook in individuele begeleidingen gebruiken.

De brochures

- Het pakket omvat twee aparte brochures: 'Alcohol… zonder boe of bah' en 'Hasj & wiet… zonder boe of bah'. Beide bevatten (beperkte) informatie, op maat van de jongere met een verstandelijke beperking.
- De brochures behandelen verschillende aspecten van alcohol en van cannabis: wat is het, wat doet het (fysiek en mentaal), wat zegt de wet, … Bij elk onderdeel staan tekeningen of foto's om de informatie aanschouwelijker te maken.
- Sommige onderdelen kunnen bij de jongeren eerder emotionele reacties teweegbrengen, bijvoorbeeld rond het gebruik en de werking van medicatie in relatie tot alcohol en cannabis. Het is belangrijk om deze gevoelens te erkennen en het thema met de nodige voorzichtigheid te behandelen. Wees ook alert voor de reacties van jongeren waarvan de ouders met een middelenproblematiek kampen. Om rond dit thema te werken bestaat speciaal materiaal, zoals de boekjes 'Als je ouder drinkt' (-14j en +14j). Meer info: www.vad.be (catalogus).

De beeldenmethodiek

- Jongeren zijn gevoelig voor visueel materiaal en werken met beelden kan het denkproces ondersteunen. Daarom werden verschillende afbeeldingen uit de brochures uitvergroot op A3 formaat. Aan de hand van de beelden kan met de jongeren gepraat worden over de verschillende aspecten van alcohol en/of cannabis die in de brochures aan bod komen.
- Een suggestie om aan de slag te gaan:
  Laat eerst het beeld zien, en vraag aan de jongeren wat ze zien, voelen, denken. De gedachten en gevoelens die de beelden bij de jongeren oproepen, kunt u dan vertalen naar het gedragsniveau van de jongeren: wat kan of zou jij doen? Lees daarna samen het bijhorende stukje in de brochure en geef extra informatie indien nodig.
- Uiteraard hoeven niet alle beelden gebruikt worden, u kunt telkens een selectie maken op maat van de groep.

De begeleidende fiches

- Het pakket bevat tevens twee fiches: 'Alcohol… zonder boe of bah. Begeleidende fiche' en 'Hasj & wiet… zonder boe of bah. Begeleidende fiche'. De fiches bieden ondersteuning bij het werken met de brochures en de beeldenmethodiek.
- De fiches zijn opgebouwd volgens de indeling van de brochures. Bij elk stuk wordt eerst aangegeven welk beeld uit de beeldenmethodiek gebruikt kan worden en bij welk onderdeel (pagina's) in de brochure dit hoort. Daarna wordt extra achtergrondinfo aangereikt, bruikbaar in het gesprek over het beeld en/of de info in de brochure.
- Het is uiteraard niet de bedoeling dat de jongeren overstelpt worden met alle informatie uit de fiches. Selectie op basis van de vragen en noden van de jongeren, maar ook een hertaling naar het begripsniveau van de jongeren is noodzakelijk.

5. Tips voor de begeleider

- De brochures bieden informatie op maat van jongeren met een verstandelijke beperking, maar uiteraard blijft het noodzakelijk om als begeleider te toetsen of deze info aansluit bij het kennisniveau en de leefwereld van de jongeren. Voor u met de jongeren aan de slag gaat met het pakket, neemt u best zelf eerst het materiaal grondig door.
- Leg aan de jongere(n) uit waarom u met deze brochure(s) gaat werken. Vertel dat het de bedoeling is om samen met de jongere(n) te praten over alcohol en/of cannabis: wat het is en wat het doet, maar ook hoe hij/zij hiermee omgaan. Maak duidelijk dat de jongere(n) met vragen steeds bij u terechtkan.
- Creëer een veilig kader. Maak afspraken met de jongere(n) over het correct met elkaar omgaan, naar elkaar luisteren en het respecteren van elkaars mening.
  Beklemtoon dat wat er gezegd wordt, vertrouwelijk is en dat alle vragen ook in vertrouwen zullen beantwoord worden. Maak concreet wat dit betekent voor de communicatie naar ouders, andere begeleiders/het team en externen.
- Indien u nood hebt aan meer informatie over alcohol en andere drugs of u zit met enkele vragen, dan kunt u steeds terecht bij De DrugLijn (www.druglijn.be).

6. Ondersteuningsaanbod

Voor intermediairs

Om de thema's alcohol en cannabis nog meer te visualiseren, kunnen volgende materialen gebruikt worden:

- Affiches alcohol: 'Wil je drinken of moet je?' , 'Alcohol & werk'
  Meer info: www.vad.be (catalogus)
- Affiches cannabis: 'Wil je blowen of moet je?' , 'Dr T. Hacé's wietenschap'
  Meer info: www.vad.be (catalogus)

In de VAD-catalogus vindt ueen overzicht van alle materiaal (publicaties, affiches, lesmateriaal …) van VAD.

Om verder te werken rond sociale vaardigheden kan volgend materiaal gebruikt worden:

- Leefsleutels voor Jongeren Plus.
  Dit programma voor de eerste drie jaren van het buitengewoon secundair onderwijs en de B-stroom biedt leerkrachten en leerlingen materiaal om op een interactieve en ervaringsgerichte wijze aan sociale vaardigheden te werken.
  Meer info: www.leefsleutels.be

Voor advies, vorming, coaching en ondersteuning kunt u als begeleider of organisatie steeds terecht bij de alcohol- en drugpreventiewerking verbonden aan de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg in uw regio. Contactgegevens voor uw regio vindt u op http://www.vad.be/over-vad/structurele-partners/cgg-preventiewerkers.aspx.

Voor jongeren

Jongeren die vragen hebben of extra informatie zoeken, kunnen steeds terecht bij De DrugLijn (www.druglijn.be). De jongere kan anoniem zijn vraag in een mail of op Skype via de site stellen, of bellen (078 15 10 20). De Druglijn kan de jongere ook informeren over waar hij in zijn buurt terechtkan voor hulp. Bellen kan van maandag tot vrijdag tussen 10 u. en 20u.

Wie De DrugLijn mee wil bekendmaken bij de jongeren, kan gebruikmaken van gratis materiaal, te bestellen via www.druglijn.be.

Hasj & wiet… zonder boe of bah

Begeleidende fiche

Inleiding

Beeld C 1 | Brochure pag. 3-5

Kwetsbaarheid van jongeren

Gezien de specifieke kwetsbaarheid van jongeren met een cognitieve beperking, is niet-gebruik de enige veilige en gezonde keuze. U kunt deze boodschap geven zonder hen een gevoel of stigma van 'anders zijn' te geven. Want alle jongeren zijn, omwille van hun leeftijd, kwetsbaarder voor de risico's en gevolgen van cannabisgebruik. Voor elke jongere is niet-gebruik dus de veiligste en gezondste keuze en het ondersteunen van dit niet-gebruik en het zo lang mogelijk uitstellen van het eerste gebruik is dan ook een belangrijke doelstelling.

Prevalentie van druggebruik bij jongeren met een cognitieve beperking

In Nederland werd het alcohol- en druggebruik van leerlingen met een cognitieve beperking vergeleken met leerlingen zonder beperking. Uit de studie lijkt de frequentie en de omvang van het alcoholgebruik van jongeren met een beperking iets lager in vergelijking met Nederlandse jongeren in het algemeen. De frequentie en omvang van het druggebruik is vergelijkbaar. Ook de gemiddelde leeftijd waarop de jongeren met een beperking met alcohol en drugs begonnen, is vergelijkbaar.

Cannabisgebruik en attitude van jongeren tegenover gebruik

Overschatten van gebruik

Heel wat jongeren schatten het cannabisgebruik van hun leeftijdsgenoten verkeerd in: ze denken dat het aantal jongeren dat cannabis gebruikt groter is dan het in werkelijkheid is. De gangbare idee dat 'iedereen cannabis gebruikt', klopt echter niet. Cannabisgebruik komt inderdaad voor in de leefwereld van de jongere, maar het blijft een minderheid: 19% van de Vlaamse leerlingen in het secundair onderwijs gebruikte ooit cannabis (VAD, 2010). 11,7% van de 12-18-jarigen gebruikte het laatste jaar: 9% deed dit occasioneel (<1x/week) en 2,7% regelmatig (≥1x/week). 60,5% van de ooit-gebruikers was 15 of 16 jaar bij het eerste gebruik. 21% was jonger dan 15 jaar en 16,5% ouder dan 16 jaar. Het cannabisgebruik neemt toe met de leeftijd: 2,2% van de 12-14-jarigen gebruikte cannabis het voorbije jaar; voor de 15-16-jarigen was dit 14,8% en voor de 17-18-jarigen was dit 24,4%. Meer jongens (15,4%) dan meisjes (8,1%) gebruikten het laatste jaar cannabis.

Niet roken belangrijk

Bijna alle jongeren die cannabis gebruiken, roken ook tabak. Slechts 1,4% gebruikt cannabis, maar rookt niet. Niet roken is dan ook een belangrijke buffer tegen cannabisgebruik.

Echte vrienden 'pushen' elkaar niet om te gebruiken

Hoewel cannabis tot hun leefwereld behoort, vinden jongeren cannabisgebruik helemaal niet zo vanzelfsprekend: 71,8% verwacht dat hun beste vrienden het expliciet zouden afkeuren als zijzelf cannabis zouden proberen; voor het gebruik van cannabis is dit 82,6%. We zien wel een groot verschil tussen jongens en meisjes: meer meisjes dan jongens verwachten een afkeuring van hun

beste vrienden en dit zowel voor proberen als voor gebruik van cannabis.
Opvallend is het feit dat leerlingen die geen afkeuring verwachten meestal ook geen goedkeuring verwachten, maar eerder het uitblijven van een reactie (vrienden zouden niet reageren).

Wat zijn drugs?

Brochure pag. 6-7 | Bespreek dit bij 'Wat zijn hasj en wiet?' (zie infra)

Soorten drugs

Drugs zijn producten die een invloed hebben op het bewustzijn. Het bewustzijn is de manier waarop men de wereld rondom zich beleeft: de kleuren die men ziet, de geluiden die men hoort, gevoelens ten opzichte van andere mensen of zichzelf. Drugs veranderen dus de manier waarop men de wereld, anderen en zichzelf ervaart.

Drugs worden naar hun werking traditioneel in een drietal grote groepen ingedeeld:

- Bewustzijnsveranderende middelen: hebben een hallucinogene werking. Tijd en ruimte worden anders beleefd, muziek klinkt anders, foto's krijgen meer effect enzovoort. Voorbeelden zijn cannabis (marihuana, hasj), LSD en psilo-paddestoelen.
- Bewustzijnsverhogende of opwekkende middelen zoals cocaïne, amfetamines, nicotine en cafeïne geven een stimulerend gevoel.
- Bewustzijnsverlagende of verdovende middelen hebben een kalmerend effect. Opiaten, alcohol, slaap- en kalmeringsmiddelen en tranquillizers behoren tot deze groep.

Cannabisgebruik en gevolgen op het functioneren van de jongere

Cannabisgebruik heeft een directe invloed op het functioneren van de jongere. Dit kan zich uiten in veranderingen in het gedrag van de jongere op school, in de leefgroep of thuis.

- Cannabisgebruik zorgt ervoor dat de jongere zich moeilijker kan concentreren, problemen heeft om logisch na te denken en iets te onthouden. Ook al heeft de jongere zelf soms de indruk dat alles vlotter gaat.
- Jongeren die cannabis gebruiken, overschatten zichzelf vaak. 's Avonds denken ze bijvoorbeeld dat ze goed gestudeerd hebben, maar 's morgens is er enkel een groot zwart gat en weinig concentratie.
- Jongeren die cannabis gebruiken, kunnen ook moeilijker risico's inschatten.
- Door de verminderde concentratie, het moeilijk inschatten van risico's en de overschatting kan cannabisgebruik een gevaar vormen voor de veiligheid van de jongere en zijn omgeving. Niet alleen in het verkeer maar ook op school, bijvoorbeeld in de praktijkklas wanneer de jongere met machines werkt.

Wat zijn hasj en wiet?

Beeld C 2 | Brochure pag. 8 | Bespreek hierbij ook 'Wat zijn drugs?' (zie supra)

Marihuana (wiet) en hasj zijn beide afkomstig van de hennepplant (Cannabis sativa). Het werkzame bestanddeel in marihuana en hasj heet THC (tetrahydrocannabinol). De gedroogde toppen van de vrouwelijke hennepplant noemt men marihuana (of weed/wiet). Marihuana ziet eruit als fijne tot grove thee en varieert in kleur van grijsgroen tot groenbruin. Hasj (of shit) wordt gemaakt van de harsachtige laag waarmee de toppen van de vrouwelijke hennepplant bedekt zijn. Deze kleverige stof wordt op verschillende manieren van de plant losgemaakt en tot een lichtbruine, groenbruine tot zwarte substantie samen gekneed.

Marihuana (wiet) en hasj worden meestal gerookt in de vorm van een gerolde sigaret met een kartonnen filtertje (joint/stick). Cannabis roken wordt ook wel ‘smoren’ of ‘blowen’ genoemd.

Hoe werkt hasj of wiet in je lichaam?

Beeld C 3 | Brochure pag. 9 | Bespreek hierbij ook ‘Zijn hasj en wiet gevaarlijk?’ (zie infra)

THC: de werkzame stof in cannabis

De werkzame stof in cannabis is tetrahydrocannabinol (THC). THC komt voornamelijk voor in de vrouwelijke cannabisplant.

THC komt via de longen in het bloed terecht en wordt zo het hele lichaam rond gepompt. Al enkele seconden na de eerste trek, bereikt de THC de hersenen. Men wordt gevoeliger voor licht en de polsslag en ademhaling versnellen. Soms kan men ook klamme handen krijgen of een zwaar gevoel in de armen en benen. Dat heet ‘stoned’ zijn. Ook ontstaat soms de neiging om te lachen met onbenulligheden (‘lachkicks’) en krijgt men een hongerig gevoel en een sterke drang naar zoetigheden (‘vreetkick’).

THC verhoogt ook de zintuiglijke gevoeligheid en verandert de tijdsbeleving, waardoor gebruikers de realiteit anders beleven.

Cannabis beïnvloedt de gevoelens

- Cannabis versterkt de stemming van het moment. Wie zich goed voelt, kan zich nog beter voelen. Maar wie zich slecht voelt, kan zich nog slechter gaan voelen. Bij mensen die psychisch kwetsbaar zijn of aanleg hebben voor psychotische stoornissen, kan cannabisgebruik deze problemen uitlokken of verergeren (zie infra: cannabis en psychose).
- Een te hoge dosis THC kan ook een heleboel negatieve gevoelens opwekken, zoals hevige angstgevoelens, paniekaanvallen, neerslachtigheid, rusteloosheid, verwarring en hallucinaties. Die negatieve gevoelens, waardoor iemand ‘flipt’, kunnen in de dagen of weken nadien terug de kop op steken.

Kwetsbaarheid van jongeren met een cognitieve beperking

Jongeren met een cognitieve beperking die middelen gebruiken zijn meer beïnvloedbaar en hebben vaak meer problemen met sociale relaties, werk, dagbesteding. Er is ook een hogere kans op agressie, depressie en uitbuiting (fysiek, psychologisch en financieel).

Zijn hasj en wiet gevaarlijk?

Brochure pag. 10-11 | Bespreek dit bij ‘Hoe werkt hasj of wiet in je lichaam?’ (zie supra)

Cannabis en de hersenen

De puberteit is een kritieke periode voor de ontwikkeling van de hersenen, met structurele en functionele veranderingen in de hersenen.

Door al deze factoren zijn adolescenten kwetsbaarder voor de negatieve gevolgen van cannabisgebruik dan volwassenen, en nog meer wanneer het gaat om jongeren die voor de leeftijd van zestien of zeventien jaar zijn begonnen met cannabisgebruik.

Steeds meer onderzoek wijst in de richting dat regelmatig cannabisgebruik blijvende veranderingen in de hersenstructuur zou veroorzaken, vooral bij jonge gebruikers. Het wetenschappelijk debat hierover is nog volop aan de gang, dus voorzichtigheid is geboden tot we meer weten. Er zijn sowieso ernstige risico's verbonden aan blowen op jonge leeftijd, waaronder een verhoogd risico op afhankelijkheid en psychose.

Cannabis en geheugen

Cannabis kan het kortetermijngeheugen tijdelijk verstoren: men heeft moeite om zich te concentreren, is vlugger afgeleid, het is moeilijker om logisch na te denken en om iets te onthouden, een coherent gesprek te voeren enzovoort. Adolescenten zijn op dit vlak gevoeliger voor de negatieve invloed van cannabis dan volwassenen. Of deze negatieve invloed blijvend van aard is, staat nog niet vast.

Wel weten we dat langdurig en veelvuldig cannabisgebruik het concentratievermogen, het geheugen en de leerprestaties vermindert en dat na het stoppen met gebruiken deze problemen nog enkele maanden aanhouden voor ze verdwijnen.

Cannabis en psychose

Cannabis versterkt de stemming van het moment. Wie zich slecht voelt, kan zich nog slechter gaan voelen. Bij mensen die psychisch kwetsbaar zijn of aanleg hebben voor psychotische stoornissen, kan cannabisgebruik de problemen uitlokken of verergeren.

Ook blowen op jonge leeftijd geeft een verhoogd risico op psychose. Een psychose is een psychische aandoening die onder andere wordt gekenmerkt door een verstoring van het contact met de werkelijkheid als gevolg van wanen (irreële gedachten of beleving van de werkelijkheid), hallucinaties (waarnemingen zoals stemmen horen), negatieve symptomen (op emotioneel vlak, gedachte- of spraakarmoede) en afwijkend individueel en sociaal gedrag.

Soms kan cannabis ook bij mensen die geen psychotisch verleden en geen aanleg voor een psychose hebben, een tijdelijke acute cannabispsychose veroorzaken. Tijdens een acute psychose kan men ernstig verward raken, last krijgen van hallucinaties, angst en opwinding. Deze toestand komt niet vaak voor en is bijna altijd het gevolg van inname van grote hoeveelheden cannabis. Mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychosen zijn extra gevoelig voor een dergelijke acute cannabispsychose.

Wat gebeurt er als je hasj of wiet rookt?

Beeld AC 1 | Brochure pag. 12-13 | Bespreek hierbij ook ‘Wat gebeurt er als je hasj of wiet eet?’ (zie infra)

Als je hasj of wiet rookt heeft dit gevolgen voor je lichaam:

- THC verwijdt de bloedvaten in de ogen. Hierdoor wordt er meer bloed doorgelaten en zien de ogen er roder uit.
- Cannabis doet de bloeddruk dalen en zorgt voor een snellere hartslag. Door een te hoge dosis THC kan men duizelig en misselijk worden en soms zelfs flauwvallen.
- Cannabisgebruik in combinatie met alcohol drinken, kan misselijkheid en duizeligheid veroorzaken. Men kan zich ook angstig en onprettig voelen. Verder kan men niet meer helder denken en zal de motoriek verminderen. Veel meer nog dan bij het gebruik cannabis of alcohol afzonderlijk.
- Cannabis versterkt de stemming van het moment. Wie zich slecht voelt, kan zich nog slechter gaan voelen (zie supra).

Jongeren met een cognitieve beperking missen vaak de vaardigheden om met deze effecten en gevolgen om te gaan.

Wat gebeurt er als je hasj of wiet eet?

Brochure pag. 14 | Bespreek dit bij 'Wat gebeurt er als je hasj of wiet rookt?' (zie supra)

Spacecake
Soms wordt cannabis verwerkt in cake (spacecake). De effecten komen dan trager op gang (soms pas na negentig minuten), maar houden ook langer aan dan bij het blowen.

Het eten van spacecake is gevaarlijk omdat men nooit goed kan inschatten hoeveel THC men binnenkrijgt. Bij kleine hoeveelheden wordt men, net zoals bij het roken van cannabis, stoned. Bij grote hoeveelheden kan men slechte ervaringen krijgen: duizelig en misselijk worden en flauwvallen. Stukjes hasj gewoon opeten komt ook voor, maar veroorzaakt eveneens vaak sterke, ongewenste effecten.

Ongezonder dan een sigaret
Sommige jongeren denken dat een joint niet ongezond is; cannabis is immers 'maar' een plantje, een natuurproduct.
Een joint is echter schadelijker dan een gewone sigaret en wel om verschillende redenen. Ten eerste hebben cannabisgebruikers de gewoonte dieper te inhaleren en de adem langer in te houden dan bij het roken van gewone sigaretten. Ze gaan ervan uit dat dit nodig is om de THC goed op te nemen. Dit klopt echter niet: THC wordt binnen twee à drie seconden voor 95% via de longen in het bloed opgenomen. Door dieper te inhaleren en de rook langer binnen te houden, zorg je enkel voor meer teer en meer koolstofmonoxide in de longen. Ten tweede ligt het teergehalte van een joint twee tot drie keer hoger dan bij een sigaret, omdat er minder filtering is. Wanneer men de rook dan ook nog eens diep gaat inhaleren en lang vasthouden, zorgt dat voor een neerslag van teer in de longen die vier tot vijf keer groter is dan bij een sigaret.

Kan je blowen en tegelijk andere drugs, alcohol of medicijnen gebruiken?

Beeld AC 2 | Brochure pag. 15

Het effect van het combineren van verschillende drugs is zelden een kwestie van 1+1=2. Net zoals bij alcohol en medicatie, kunnen ook cannabis en medicatie elkaars werking soms opheffen, soms totaal veranderen of soms versterken.

Wat doe jij?

Brochure pag. 16-18 | *Zelftest voor de jongere rond cannabisgebruik van vrienden. Bespreek samen het resultaat.*

De wet

Beeld AC 3 | Brochure pag. 19

Wetgeving
Cannabis is zowel voor minderjarigen als voor meerderjarigen een illegaal product. Aan cannabisbezit en/of -gebruik kan altijd een straf vasthangen. Voor meerderjarigen is het wel zo dat

cannabisbezit en/of -gebruik onder bepaalde voorwaarden niet meer per definitie wordt vervolgd.

Voor **minderjarigen** (-18 jaar) blijft bezit en gebruik van zowel cannabis als van andere illegale drugs in alle omstandigheden verboden. Wanneer een minderjarige betrapt wordt met drugs, maakt de politie een PV op en bezorgt dit aan het parket. Ook de ouders worden verwittigd. Bij het parket wordt beslist wat er met het dossier gebeurt. Er zijn verschillende mogelijkheden: bemiddelingsvoorstel, voorstel tot ouderstage, waarschuwingsoproeping, seponering, verder onderzoek en vorderen van de jeugdrechter. Als het parket wil overgaan tot vervolging, moet het dossier voldoende aanwijzingen van schuld bevatten. De jeugdrechter heeft op zijn beurt ook weer verschillende mogelijkheden.

Ook voor **meerderjarigen** blijft cannabis verboden, maar aan het bezit van cannabis voor eigen gebruik (max. drie gram/één geteelde plant) wordt de laagste vervolgingsprioriteit gegeven. De politie maakt bij vaststelling van bezit voor eigen gebruik wel een vereenvoudigd proces-verbaal op.
Vaststelling van persoonlijk gebruik geeft in principe geen aanleiding tot inbeslagname van de cannabis. Indien bezit echter gepaard gaat met verzwarende omstandigheden of verstoring van de openbare orde, maakt de politie een gewoon proces-verbaal op, dat wordt doorgestuurd naar het parket. Bij het parket kan de procureur dan verschillende maatregelen treffen: seponering met waarschuwing van de politie en eventueel doorverwijzing naar gespecialiseerde hulpverlening, pretoriaanse probatie, minnelijke schikking, doorverwijzen naar de correctionele rechtbank.

Verslaafd aan drugs

Beeld C 4 | Brochure pag. 20-21

<u>Geestelijke en lichamelijke afhankelijkheid</u>
Er is een onderscheid tussen lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid.
Iemand is lichamelijk afhankelijk van een middel als het lichaam protesteert wanneer men stopt met gebruik.
Geestelijk afhankelijk van een middel betekent dat het middel een functie vervult in je leven en dat men zich eigenlijk niet meer goed kan voelen zonder.
Cannabis leidt tot geestelijke afhankelijkheid. Dat geldt voor zo'n 15% van de adolescente gebruikers. Geestelijke afhankelijkheid betekent dat cannabis centraal komt te staan in de gedachten, gevoelens en activiteiten en dat men er moeilijk mee kan stoppen. Vooral wanneer cannabis gebruikt wordt om problemen uit de weg te gaan, kan zo'n afhankelijkheid ontstaan.
Cannabisgebruik voor de leeftijd van zestien jaar verhoogt de kans op cannabisafhankelijkheid, zeker wanneer de jongere in kwestie minstens één keer per week cannabis gebruikt.

En wat doe jij? Test jezelf!

Brochure pag. 22-24 | *Zelftest voor de jongere rond cannabisgebruik. Bespreek samen het resultaat.*

Risico's van blowen op een rijtje

Brochure pag. 25 | Bespreek dit bij 'Meer informatie'.

Jongeren zijn, omwille van hun leeftijd, kwetsbaar voor de risico's en gevolgen van cannabisgebruik. Voor elke jongere is niet-gebruik dus de veiligste en gezondste keuze.

Meer informatie

Beeld AC 4 | Brochure pag. 26. | Bespreek hierbij ook 'Risico's van blowen op een rijtje'. Verwijs ook nog naar de Tip! op pag. 11

Leg aan de jongeren uit bij wie ze op school terechtkunnen met hun vragen en problemen, hoe de begeleiding op school verloopt, wat de rol is van het CLB enzovoort.

De DrugLijn - www.druglijn.be
Jongeren kunnen terecht bij De DrugLijn. Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.
Anoniem en objectief.
Bel 078 15 10 20 - ma-vr, 10 u. tot 20 u.
Een gesprek via Skype – ma-vr 18 u. tot 20 u.
Mail via www.druglijn.be

JongerenAdviesCentra – www.jac.be
Geven informatie, advies en hulp aan jongeren over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld wanneer je ouders gaan scheiden. Het is gratis en anoniem. Jongeren kunnen ernaartoe in de buurt of kunnen online contact opnemen met medewerkers.

Kinder- en jongerentelefoon – www.kjt.org
Is telefonisch (102) en online bereikbaar.

Alcohol… zonder boe of bah

Begeleidende fiche

Inleiding

Beeld A 1 | Brochure pag. 3-5

Jongeren & vriendschap

Tijdens de puberteit zijn vriendschappen belangrijk voor de jongere. De puberteit is een ingrijpende levensfase waarin veel veranderingen optreden. Voor de jongere is het niet altijd eenvoudig om hiermee om te gaan, bovendien vindt de identiteitsvorming plaats en heeft de jongere verschillende ontwikkelingstaken te volbrengen. Dit gebeurt grotendeels in sociale interactie met ouders, broers en zussen, klasgenoten, vrienden, leerkrachten … De interacties met vrienden spelen tijdens deze levensfase een belangrijke rol. Vrienden beïnvloeden het gedrag van de jongere. Onderzoek heeft aangetoond dat het alcoholgebruik van de jongere beïnvloed wordt door dat van zijn vrienden en het meest door het gebruik van zijn beste vriend.

Alcohol is maatschappelijk aanvaard

Alcohol is een maatschappelijk aanvaarde drug en maakt heel duidelijk deel uit van het sociale leven van jongeren en volwassenen. Jongeren zien dat alcohol drinken en plezier maken, samen gaan. Dit beeld wordt hen aangereikt via verschillende kanalen, zowel thuis krijgen ze dit beeld te zien als bij hun vrienden en via de media.

Kwetsbaarheid van jongeren met een cognitieve beperking

Uit onderzoek blijkt dat jongeren met een cognitieve beperking over het algemeen meer moeite hebben met het opbouwen van relaties met leeftijdsgenoten. Zij ervaren beperkingen in sociale vaardigheden en worden minder geaccepteerd of soms afgewezen door leeftijdsgenoten. Alcohol drinken kan dan ook gebeuren uit een verlangen naar sociale acceptatie. Het meedrinken wordt gezien als een manier om erbij te horen, deel uit te maken van een groep, remmingen te doorbreken en nieuwe vrienden te maken. Nochtans lopen jongeren met een cognitieve beperking meer risico op schade en afhankelijkheid vanwege hun verhoogde kwetsbaarheid door hun aanleg én door hun sociale context.

Plezier maken zonder alcohol

Niet alle jongeren drinken

Jongeren overschatten systematisch het middelengebruik bij leeftijdsgenoten. ‘Iedereen gebruikt’ is een gangbare uitspraak van jongeren. Dit strookt echter niet met de realiteit. Middelengebruik door leeftijdsgenoten wordt over de hele lijn overschat door adolescenten. En zij baseren zich voor hun idee over wat acceptabel of normaal gedrag is gedeeltelijk op hun perceptie van het middelengebruik door leeftijdsgenoten.

Het is belangrijk dat jongeren weten dat niet iedereen (veel) alcohol drinkt. Zich amuseren, plezier hebben, adrenaline voelen … kan perfect zonder alcohol. Plezier maken zonder alcohol te drinken is voor deze jongeren een bewuste keuze. Jongeren die geen alcohol drinken, doen dit om verschillende redenen: omdat ze geen alcohol nodig hebben, omdat alcohol drinken ongezond is, omdat ze vinden dat alcohol drinken gevaarlijk is, omdat ze nuchter willen blijven, omdat ze de gevolgen hebben gezien bij iemand die alcohol dronk, omdat ze een sterke persoonlijkheid hebben

of omdat alcohol verboden is op hun leeftijd.

Ook sport is, vooral bij jongens, een belangrijk motief om geen alcohol te drinken. Veel jongeren die sporten, drinken geen alcohol om hun prestaties niet in het gedrang te brengen. Zij maken dan ook de bewuste keuze om helemaal niks te drinken.
Alcohol en sport is ook een behoorlijk zinloze combinatie: wat sport in het lichaam opbouwt, breekt alcohol weer af. Op een bijzonder efficiënte manier dan nog:

- de aders gaan wijd open staan -> het hart moet harder pompen -> de spieren komen zuurstof tekort -> de lichaamstemperatuur daalt.
- de hersenen zijn verdoofd -> het reactie- en uithoudingsvermogen is kleiner en de coördinatie slechter -> meer risico op blessures.
- de lever is druk bezig met de alcohol af te breken -> de lever heeft geen energie over om de spieren te voeden -> minder goed presteren.
- als men sport, maakt men melkzuur aan dat de lever moet afbreken -> als men alcohol drinkt na het sporten, gaat de lever eerst de alcohol afbreken en niet het melkzuur -> de spieren verzuren en voelen moe en stijf aan.

Wat is alcohol?

Beeld A 2 | Brochure pag. 6 | Bespreek hierbij ook 'Mixdrankjes' (zie infra)

Alcohol, que?
Alcohol is de drug die bij ons het meest gebruikt en best gekend is. Alcohol ontstaat door gisting van natuurlijke suikers die in granen en fruit zitten. De gistcellen zetten glucose om in alcohol. In pure vorm is het een reuk- en smaakloze vloeistof.

De belangrijkste soorten alcoholhoudende dranken zijn bier, wijn en gedestilleerde (sterke) dranken. De concentratie alcohol in een drank wordt in België meestal uitgedrukt in graden. Vaak zie je ook de vermelding 'vol%'. Dit betekent 'volume procent' en geeft het aantal milliliter pure alcohol per honderd milliliter drank weer.
Niet alle alcohol is drinkbaar. De alcohol die geschikt is voor consumptie wordt ethylalcohol (ethanol) genoemd. Alcohol die niet drinkbaar is, vindt men terug in bijvoorbeeld parfums, antivries voor de auto, ontsmettings- en reinigingsproducten.

Elke drank in een eigen 'standaardglas'
Elke alcoholhoudende drank heeft zijn eigen glas, met een verschillende inhoud. Dus als elke alcoholische drank in het juiste glas wordt gedronken, krijg je per glas toch dezelfde hoeveelheid alcohol binnen. Eén glas bier bevat dus evenveel alcohol als een glas wijn, ook al zijn de alcoholpercentages verschillend, omdat de juiste glazen verschillen van grootte. Enkel bij zwaar bier is dat anders en krijg je met één glas toch meer alcohol binnen.

Wat zijn mixdrankjes?

Brochure pag. 7 | Bespreek dit bij 'Wat is alcohol' (zie supra)

Mixdrankjes
Mixdrankjes worden meestal gemaakt op basis van bekende gedestilleerde dranken zoals wodka, jenever en rum. Ze worden vermengd met cola of sinaasappelsap. Er zijn premixen (voorverpakte mixdranken) en postmixen (gemixt in de horeca). Mixdrankjes bevatten sterkedrank en mogen niet

verkocht worden aan -18-jarigen.

Shotjes
Een shotje is een alcohollikeur en wordt meestal verkocht in kleine flesjes of glaasjes. Shotjes bevatten sterkedrank en mogen niet verkocht worden aan -18-jarigen.

Kater

Brochure pag. 8 | Bespreek dit bij 'Wat gebeurt er als je alcohol drinkt' (zie infra)

Een bonzend hoofd, licht dat pijn doet aan de ogen, brandend maagzuur, braakneigingen en enorme dorst zijn allemaal signalen van een kater.
Een kater is vooral een gevolg van vochttekort. Alcohol droogt het lichaam uit (men plast meer). Er ontstaat ook een tekort aan vocht in de hersenen, vandaar de barstende hoofdpijn. Ook acetaldehyde zorgt voor een kater. Die stof ontstaat bij de afbraak van alcohol. Het lichaam breekt alcohol af zo snel het kan, maar per glas heeft de lever anderhalf uur nodig. Als men veel drinkt, kan men de dag erop nog alcohol in het lichaam hebben. Dat zorgt voor hoofdpijn.
Sommige mensen moeten ook braken doordat alcohol het maagslijmvlies irriteert. Daarnaast spelen de conditie en gemoedstoestand een rol: wie moe is, zich slecht of down voelt, zal de kater harder voelen.

Veel mensen geloven in trucjes of wondermiddeltjes om sneller te ontnuchteren: zwarte koffie drinken, een luchtje scheppen, een rondje lopen, een snack eten, vitamines nemen enzovoort. Er bestaat echter geen enkel middeltje om sneller nuchter te worden. De lever heeft zijn tijd nodig om alcohol af te breken (zie infra). Niets kan dat proces versnellen. Koffie of energy drinks ontnuchteren niet. Ze geven enkel een tijdelijk opkikkertje. Ook een frisse neus halen of iets vets eten maakt niet nuchter. De alcohol blijft in het bloed.

Nu en dan verschijnen drankjes op de markt die beloven dat men alcohol kan drinken zonder dronken te worden of de volgende dag een kater te hebben. Ze zouden stoffen bevatten die de afbraak van alcohol door de lever versnellen. Dit klopt echter niet: deze drankjes bevatten gewoon een aantal voedingssupplementen: fructose, vitamine C, aminozuren en dergelijke.

Waar komt alcohol in je lichaam?

Beeld A 3 | Brochure pag. 9

Alcohol komt via de mond in de slokdarm. Vandaar komt het in de maag en de darmen. Daar wordt de alcohol opgenomen in het bloed. Door het bloed komt de alcohol overal in het lichaam. Na ongeveer tien minuten komt het ook in de hersenen. Vanaf dat moment is iemand 'onder invloed'.

Alcohol komt via het bloed ook in de lever terecht. De lever is het orgaan dat alle vreemde en giftige stoffen uit het bloed afbreekt. Ook alcohol is voor het lichaam een giftige stof. De lever vecht tegen de alcohol en probeert het gif af te breken of te vernietigen. Dat lukt met 95% van alle alcohol die zich in het lichaam bevindt. De rest gaat via plassen, ademhalen en zweten naar buiten. De lever breekt de alcohol maar heel langzaam af. De lever heeft één tot anderhalf uur nodig om één glas alcohol af te breken. Als men bijvoorbeeld vier glazen gedronken heeft, is de lever vier tot zes uur bezig om de alcohol weer af te breken. Of dat nu bier of wijn of sterkedrank is, als men het drankje in het juiste glas heeft gedronken, duurt het allemaal ongeveer even lang.
Er zijn geen trucjes om de lever sneller de alcohol te laten vernietigen (koffie drinken, iets eten, flink bewegen, een frisse neus halen, een koude douche nemen, …) helpt helemaal niet: het tempo

van dat afbreken kan men niet versnellen.

Wat gebeurt er als je alcohol drinkt?

Beeld AC 1 | Brochure pag. 10 | Bespreek hierbij ook 'Kater' (zie supra)

Effecten van alcohol

Alcohol verdooft de hersenen en beïnvloedt de motoriek en reactiesnelheid. Men gaat minder goed functioneren:

- de concentratie vermindert
- alles gaat trager
- sneller vermoeid
- meer moeite met complexe handelingen
- neiging tot zelfoverschatting
- last van controleverlies (agressie, grensoverschrijdend gedrag,…)
- een verstoorde waarneming en spraak (minder goed horen, zien en praten)
- moeilijker om informatie te verwerken

Kinderen en jongeren voelen deze effecten sterker en sneller dan volwassenen. Bovendien zijn ze sneller én langer dronken dan volwassenen omdat ze doorgaans kleiner zijn en minder wegen. En weten ze vaak niet goed waaraan zich te verwachten bij welke hoeveelheid alcohol.

Black-out

Wanneer iemand bij één gelegenheid heel veel alcohol drinkt, kan er een black-out optreden; een tijdelijke stoornis in de hersenen.
Op het moment van het drinken lijkt er niets aan de hand. Maar later (de volgende ochtend) kan men zich niets meer herinneren van wat er tijdens het drinken is gebeurd. Dit komt omdat de informatie uit het kortetermijngeheugen niet is doorgegeven aan het langetermijngeheugen.

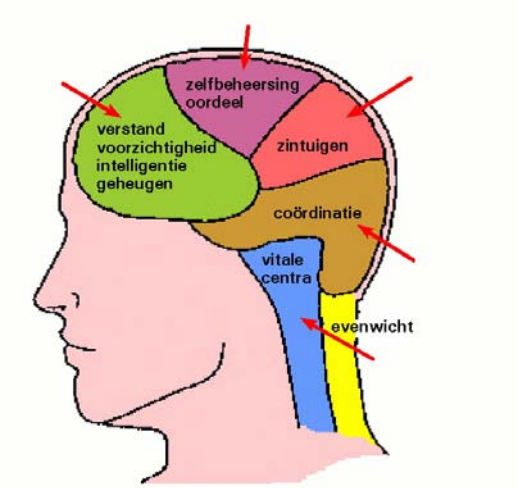
Er kunnen ook zogenaamde gray-outs voorkomen: je kunt je nog wel dingen herinneren, maar dan alleen zeer fragmentarisch. Ook hier is een fout opgetreden in de overdracht van informatie van het korte- naar het langetermijngeheugen.

Hoe voel je je door alcohol?

Beeld A 4 | Brochure pag. 11

Alcohol en de hersenen

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Het verdooft in eerste instantie de delen van de hersenen die ons gedrag en onze emoties controleren. (zie tekening)



Zo komt het dat je je door een kleine hoeveelheid alcohol toch gestimuleerd of ontremd kan voelen. Men kan dan stoutmoediger, actiever of zelfs agressief worden, maar ook zorgeloos, rustig, kalm, slaperig, ontspannen, onverschillig enzovoort.

Waarom is alcohol schadelijk?

Beeld A 5 | Brochure pag. 12-13

Kwetsbaarheid van jongeren

Door hun leeftijd zijn kinderen en jongeren extra kwetsbaar voor de effecten en gevolgen van alcoholgebruik. Het gebruik van alcohol door jongeren wordt best zo lang mogelijk uitgesteld. Als algemene richtlijn wordt aangeraden dat jongeren best geen alcohol drinken voor de leeftijd van zestien jaar, want alcohol is schadelijk voor de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van een jongere:

- De hersenen van kinderen en jongeren zijn nog volop in ontwikkeling. Alcohol verstoort die groei en kan, vooral bij frequent gebruik, leiden tot leerproblemen en verminderde geheugenprestaties.
- Tijdens de adolescentie moeten jongeren een aantal ontwikkelingstaken vervullen. Ze moeten nog een eigen identiteit opbouwen, leren omgaan met succes en mislukking enz. Overmatig alcoholgebruik verstoort dit proces en remt de ontwikkeling af. Dat kan invloed uitoefenen op karakter en gedrag.
- Kinderen en jongeren zijn ook letterlijk kleiner, kwetsbaarder en gevoeliger voor de effecten van alcohol dan volwassenen. Jongeren wegen minder dan volwassenen en hun lever is het niet gewoon om alcohol af te breken. Daardoor voelen ze de effecten van alcohol sterker dan volwassenen en weten ze niet goed waaraan zich te verwachten bij welke hoeveelheid.
- Verder beschikken jongeren vaak nog niet over de sociale vaardigheden om probleemsituaties ten gevolge van overmatig alcoholgebruik op te lossen.
- Ten slotte staat vast dat hoe vroeger een kind met het drinken van alcohol begint, hoe groter de kans is dat het later een drankprobleem krijgt. 40% van de kinderen die al voor hun dertiende alcohol dronken, ontwikkelt later een alcoholprobleem.

Kwetsbaarheid van jongeren met een cognitieve beperking

Jongeren met een cognitieve beperking hebben een verhoogde kwetsbaarheid voor de gevolgen van alcohol.

– Jongeren met een beperking die middelen gebruiken zijn vaker agressief, depressief en hebben meer problemen met dagbesteding, relaties ...

- Jongeren met een beperking die middelen gebruiken zijn vaak meer beïnvloedbaar, en zijn vaker het slachtoffer van seksuele, fysieke, psychologische en financiële uitbuiting. Ook bij deze jongeren zelf kan alcohol roekeloosheid en agressie uitlokken en leiden tot opdringerigheid of ongewenste seksuele intimiteiten omdat de remmingen wegvallen.
- Jongeren die medicatie nemen, moeten rekening houden met de effecten die alcohol heeft op medicatie en vice versa.

Kan je medicijnen nemen en alcohol drinken?

Beeld AC 2 | Brochure pag. 14

De risico's en effecten van gecombineerd gebruik van alcohol en medicatie variëren in functie van het type van medicatie dat gecombineerd wordt met alcohol. Risico's kunnen voortkomen uit gewijzigde effecten van alcohol en/of gewijzigde effecten van medicatie.
Een belangrijk risico is dat bepaalde medicatie kan leiden tot het versterken van de verdovende effecten van alcohol. Waardoor ook de reactiesnelheid, het beoordelingsvermogen, het evenwicht, de zelfcontrole extra beïnvloed worden.
Alcoholgebruik kan de werking van medicatie beïnvloeden. Regelmatig alcoholgebruik kan bijvoorbeeld de werking van antidepressiva verhinderen.

Wanneer een jongere medicatie neemt, moet hij rekening houden met de effecten die alcohol heeft op de werking van deze medicatie en omgekeerd. Het is dan ook belangrijk om dit eerst met de huisarts te bespreken en steeds de bijsluiter goed te lezen.

Alcohol en het verkeer

Beeld A 6 | Brochure pag. 15-16

Wetgeving
Ook alcoholgebruik in het wegverkeer is gereglementeerd. De verkeerswetgeving bepaalt dat rijden met de wagen maar ook met de motorfiets, de brommer én de fiets met meer dan 0,5 promille alcohol in het bloed strafbaar is. De politie kan onmiddellijk 137,50 euro innen of kan voor hetzelfde bedrag een minnelijke schikking treffen. Men krijgt een rijverbod van minimum drie uur. De rechter kan een boete uitspreken tot 2.750 euro en het recht tot sturen ontzeggen.
Vanaf 0,8 promille worden de straffen zwaarder. Bij een minnelijke schikking betaalt men 400 tot 550 euro (afhankelijk van het precieze alcoholgehalte in het bloed). Het recht tot sturen wordt minimum zes uur ontnomen en het rijbewijs kan onmiddellijk ingetrokken worden, bijvoorbeeld als het rijgedrag gevaarlijk is voor de verkeersveiligheid. De rechter kan boetes van 1.100 tot 11.000 euro uitspreken. Bij herhaalde overtredingen worden de boetes nog zwaarder.

Verminderd reactievermogen
Als iemand drinkt, vermindert zijn reactievermogen. Men hoort en ziet minder scherp, maar het zelfvertrouwen neemt misleidend toe. Daardoor gaat men soms meer risico's nemen, ook in het verkeer, terwijl men eigenlijk niet goed meer in staat is om te rijden (met de fiets, brommer of auto).

Meerijden is ook gevaarlijk
Ook met iemand meerijden die gedronken heeft, is gevaarlijk. Ook hier is het belangrijk om assertief te zijn en op zoek te gaan naar een alternatief: te voet of met het openbaar vervoer gaan of iemand (ouder, broer, zus, vriend…) bellen.

De wet

Beeld AC 3 | Brochure pag. 17

Sinds eind 2009 legt de wet (B.S. 31/12/2009) duidelijke leeftijdsgrenzen vast voor verkoop en schenken van alcohol aan jongeren. Alcoholhoudende dranken (bier, wijn …) mogen niet verkocht, geschonken of aangeboden worden aan jongeren onder de zestien. Voor sterkedrank (vodka, jenever …) ligt de leeftijdsgrens op achttien jaar. Belangrijk is dat elke mixdrank (bijvoorbeeld Bacardi Breezer, Smirnoff ice) door de wet beschouwd wordt als sterkedrank, ongeacht het alcoholgehalte.
Aan iedereen die drank of een ander product wil kopen op basis van alcohol, mag gevraagd worden aan te tonen dat hij of zij ouder is dan zestien jaar. De koper kan dit bewijzen aan de hand van zijn identiteitskaart of een ander geldig document. De verkoper heeft altijd het recht om de verkoop te weigeren, als de koper niet wil of kan aantonen dat hij de wettelijke leeftijdsgrens bereikt heeft.
Alcoholhoudende dranken kunnen ook niet meer via verkoopautomaten worden verkocht, aangezien de leeftijd van de koper in dit geval niet kan worden gecontroleerd.

De toepassing van deze wetgeving wordt onder meer gecontroleerd door de inspectiedienst van de FOD Volksgezondheid. Ook de politie is bevoegd om in geval van overtreding proces-verbaal op te stellen. Als de verkoper de wet overtreedt, kan hij een boete krijgen. Het bedrag van de boetes kan variëren van 150 tot 1600 euro. Omdat het om de bescherming van jongeren gaat, wordt er meestal onmiddellijk meer dan het minimum bedrag geëist.

Het verbod op alcohol voor min-16-jarigen is niet van toepassing in de privé-omgeving (thuis). Het verbod om iemand dronken te voeren en nog alcohol te schenken aan wie al dronken is, geldt ten opzichte van iedereen en geldt ook in de privé-sfeer.

Verslaafd aan alcohol

Beeld A 7 | Brochure pag. 18

Een persoon met een alcoholafhankelijkheid (alcoholist of alcoholverslaafde) is iemand
- die niet kan stoppen met drinken of veel meer drinkt dan hij van plan was;
- die dagelijks blijft drinken omdat hij/zij zich zonder alcohol niet goed voelt;
- die weet dat het drinken problemen geeft en wel probeert niet meer te drinken maar toch een sterke drang voelt om opnieuw te drinken.

Alcoholafhankelijkheid kan allesoverheersend zijn. Het lijkt alsof er voor die persoon niets meer bestaat dat belangrijker is dan alcohol. Men verwaarloost zichzelf, de relatie met de partner en de kinderen, het werk, de hobby's.

Kenmerken van alcoholafhankelijkheid (verslaving):
Tolerantie
Wanneer iemand regelmatig meer dan twee à drie glazen per dag drinkt, begint het lichaam (de lever) en de hersenen, stilaan te wennen aan die dagelijkse hoeveelheid alcohol. Het lichaam heeft dan steeds meer alcohol nodig om er iets van gewaar te worden.

Ontwenningsverschijnselen
Als men lange tijd elke dag overmatig alcohol gebruikt, gaat het lichaam zich zodanig instellen op die hoge dosis alcohol, dat men alcohol nodig heeft om redelijk te functioneren. Men voelt zich ellendig en ziek (misselijk, zweten, beven …) wanneer er geen 'nieuwe' alcohol wordt aangevoerd. Die symptomen verdwijnen tijdelijk wanneer die persoon opnieuw alcohol drinkt. Dat is voor velen

ook een reden om weer te gaan drinken, want na de eerste glazen alcohol zijn die vervelende verschijnselen weer helemaal verdwenen. De hulpverlening helpt deze mensen te 'ontgiften' met behulp van medicijnen.*Niet meer kunnen stoppen*
Alcohol verdooft de hersenen en vooral dat gedeelte van de hersenen dat instaat voor de bewuste controle van ons gedrag. Mensen met verslavingsproblemen zeggen vaak dat eens ze begonnen zijn, ze niet meer kunnen stoppen. Ze verliezen de controle over het drinken en over zichzelf.

Ontkenning
Mensen met een alcoholafhankelijkheid zijn zich er vaak niet van bewust dat alcohol hen ziek maakt. Sommigen geloven zelfs helemaal niet dat alcohol de oorzaak is van de problemen die ze hebben. Ze zoeken de oorzaken elders (vb. stress op het werk, ruzie met de partner, kinderen doen lastig).

Praten over alcohol

Beeld AC 4 | Brochure pag. 19, 25 & 26

Leg aan de jongeren uit bij wie ze terechtkunnen met hun vragen en problemen (begeleider, school, CLB, Druglijn, JAC …).

De DrugLijn - www.druglijn.be
Jongeren kunnen terecht bij De DrugLijn. Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.
Anoniem en objectief.
Bel 078 15 10 20 - ma-vr, 10 u. tot 20 u.
Een gesprek via Skype – ma-vr 18 u. tot 20 u.
Mail via www.druglijn.be

JongerenAdviesCentra – www.jac.be
Geven informatie, advies en hulp aan jongeren over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld wanneer je ouders gaan scheiden. Het is gratis en anoniem. Jongeren kunnen ernaartoe in de buurt of kunnen online contact opnemen met medewerkers.

Kinder- en jongerentelefoon – www.kjt.org
Is telefonisch (102) en online bereikbaar.

En wat doe jij? Test jezelf!

Brochure pag. 20 | *Zelftest voor de jongere. Bespreek samen het resultaat.*

De gevaren van alcohol drinken op een rijtje

Brochure pag. 23-24

Alcohol maakt deel uit van het sociale leven van volwassenen en jongeren. Het hoort bij uitgaan, feestjes … Meedrinken betekent, zeker voor jongeren met een beperking, een manier om erbij te horen. Bovendien vraagt "neen" zeggen de nodige sociale vaardigheden en assertiviteit. Geef daarom volgende tips mee.

- Overdrijf niet. Je mag gerust stoppen met drinken na één pintje.
- Drink alleen als je je goed voelt en uitgerust bent.
- Drink na elk glas alcohol een glas water. Zo krijg je automatisch minder alcohol binnen en hou je je vochtgehalte op peil.
- Drink niet als je medicatie gebruikt.
- Drink geen alcohol met een rietje. Als je alcohol met een rietje drinkt, komt de alcohol sneller in het bloed terecht waardoor je ook sneller dronken wordt. Wanneer je alcohol zonder rietje drinkt, stroomt de drank voornamelijk over de tong. Door met een rietje te drinken, komt de drank meer in contact met je gehemelte. Ter hoogte van het gehemelte is de huid erg dun en sterk doorbloed, waardoor stoffen gemakkelijk doorheen de huid in de bloedsomloop terechtkomen. De alcohol komt langs deze weg sneller in het bloed dan via de spijsvertering (wat een relatief trage manier is om stoffen op te nemen).
- Drink geen sterkedrank, ook geen mixdranken zoals whisky-cola. Meestal bevatten deze mixen evenveel of zelfs meer alcohol dan een doorsnee pintje. Alleen heb je door de zoete smaak niet de indruk dat je alcohol drinkt … en raak je dus veel sneller dronken dan verwacht. (zie infra).
- Alcoholhoudende energiedrankjes lijken qua naam en uiterlijk op de gewone energiedrankjes. Ze hebben namen als Veltins V + Energy (energiedrankje met bier), Royalty Red (met wodka) en Eristoff Red Flash (wodka). Omdat ze het effect van alcohol uitstellen, vormen deze drankjes nog een groter risico dan de gewone mixdrankjes.